講座一覧

講座の予約は
お電話やホームページからでもできます。

03-3392-8891

よみうりカルチャー荻窪 検索

〈表の見方〉
- NEW は新設講座です。
- 「①③月10:30」は第1・3月曜10:30からの講座のことです。
- 体験 は随時一日体験可能な講座です。日程はお問い合わせください。
- 「満員」は現在満員の講座です。キャンセル待ちを承ります。
- 一部の講座を除き、途中入会もできます。
- ほとんどの講座は随時、無料で見学できます。
- 講座日程などを記載した詳しい資料を無料でお送りします。お気軽にお電話ください。

入会金と受講料のお支払いのご案内

このチラシに掲載している受講料などはすべて消費税込みの金額です。1day レッスンで会員料金の表示がない場合は、統一料金です。

よみうりカルチャーは会員制です。

【入会金 5,500円】
70歳以上と小学生以下のお子様は入会金無料
読売新聞購読者または購読予定の方には特典があります。70歳以上で読売新聞購読または購読予定の方は、入会金が無料になるほか、受講料割引券1,000円分を進呈いたします。優待の併用はできません。受講料のほか維持費がかかります。維持費は施設や道具の修繕、講座運営の環境整備などに充てさせていただきます。教材費、保険料等が必要な講座もあります。

【お支払い方法】
入会金、受講料などのお支払いは、受付またはホームページで承ります。受付では現金かクレジットカード一括払い、ホームページではクレジットカード一括払いをご利用いただけます。2期目以降の継続手続きは、銀行口座振替（自動引き落とし）もご利用いただけます。

会員特典 ルミネ荻窪5階レストランでの割引やドリンクサービス、読響チケット10%割引、読売旅行が主催販売する旅行代金3%割引など多数あります。詳しくはHPで。

よみカルポイント 定期講座の受講料（税抜き）200円につき1ポイント（クレジットカード利用は400円で1ポイント）たまります。たまったポイントは定期講座の受講料のお支払いにご利用いただけます。500ポイントたまると500円を割引いたします。なお、現金との交換はできません。

▶▶▶**早得ポイント 6月15日（土）**までに初回から継続手続きをされた方に100ポイントをお付けします。

文芸・教養

初めて学ぶ神道と仏教

國學院大學兼任講師 **有働 智奘**

神様や仏様はどのように日本に来て、歴史と関わっていったのか。神事と仏事の作法と由来も考えます。

❖第3土曜10:30〜12:00
3か月3回11,220円
維持費1,155円 7/20〜 体験

源氏物語と和歌

共立女子大学名誉教授 **篠塚 純子**

源氏物語には800首近い和歌があります。重要な役割を持つ和歌に焦点を当て、源氏物語を味わいます。

❖第3木曜12:50〜14:20
3か月3回11,715円
維持費1,155円 7/18〜 体験

自分らしい朗読を目指して	①③	月	10:15	満員
NEW ゆうゆう俳句	①③	月	10:30	体験
NEW 古今和歌集をよみとく	①	月	10:30	体験
楽しく知ろう 江戸っ子まなび	①	月	10:30	体験
はじめてのエッセイ	③	月	10:30	体験
百人一首をたのしむ	③	月	10:30	体験
「古事記」・「日本書紀」に親しむ	④	月	10:30	体験
朗読を愉しみ、本を楽しむ	②④	月	10:45	体験
短歌入門（大村）	③	月	12:50	体験
川柳おもしろ入門講座	②	月	13:00	体験
句会をたのしむ	③	月	13:00	体験
歴史の表と裏から日本を知る	①	月	13:30	体験
江戸時代の古文書を読む	②④	月	13:15	体験
初読み古文書			15:30	体験
朗読セラピー	②④	火	10:15	満員
こころの俳句	③	火	10:30	体験
運命を拓く 中村天風の教え	③	火	13:00	体験
「古事記」の魅力	④	火	13:00	体験
万葉集入門	④	火	15:00	体験
宗教と国際政治	①	火	15:30	体験
詩作であなたの言葉を見つけよう	②	火	17:00	体験
夜の俳句入門	③	火	18:30	体験
エッセイを書こう	④	水	10:30	満員
大人の国語	①③	水	13:00	体験
演劇表現入門講座	①③	水	13:00	体験
腹式呼吸で健康朗読（個人30分）	②④	水	13:00	満員
NEW 現役声優が教える声優講座	②④	水	13:00	体験
はじめての朗読・読み聞かせ	①③	木	10:30	体験
歌舞伎の楽しみ方	①	木	10:30	体験
七十二候と日本の歳時記	④	木	10:30	体験
源氏物語と和歌	③	木	12:50	体験
はじめての短歌	①	木	13:00	体験
たのしむ俳句（入門）	③	木	13:00	体験
木曜俳句	④	木	13:00	体験
読んでみたくなる「絵本・童話」のつくりかた	①③⑤	木	15:00	体験
モンゴルの歴史と文化	②	金	10:10	体験
イスタンブールの楽しみ方	④	金	10:15	体験
言葉の紡ぎ方	①	金	10:30	
健康寿命を延ばすための朗読	②④	金	11:15	体験
NEW 風土記逸文からよみとく古代人のこころ	④	金	13:00	体験
絵本・物語創作講座	②④	土	10:30	体験
NEW 家具職人シャルル・ブールの世界	②	土	10:30	体験
自分に出会う現代短歌	③	土	10:30	体験
初めて学ぶ神道と仏教	③	土	10:30	体験
現役アナウンサーが教える朗読講座	②④	土	11:00	体験
現代イギリス・ファンタジー児童文学の魅力	②	土	11:00	体験
ラジオ朗読劇・ナレーション	①③⑤	土	13:00	体験
謀略の世界史	①	土	13:00	体験
世相を詠む「都々逸」	②	土	13:00	体験
原文でたのしむ 読みきり三国志	②	土	13:00	体験
西洋の美術 より楽しい鑑賞を求めて	③	土	13:00	体験
基礎から学ぶインド神話	③	土	13:00	
追想ー間近に見た三島先生	③	土	13:30	体験
声優養成講座 A B	①③⑤	土	15:00 17:30	体験
NEW ニュースの裏の極秘情報	②	土	15:00	体験
楽しく話そう	①③	土	15:30	体験
「源氏物語」を日英両語で読む	①③	土	16:30	体験
NEW インド式演劇ワークショップ	③	土	17:30	体験
詩の鑑賞・実作教室	④	日	11:00	体験

外国語

はじめてのスペイン語

よみうりカルチャー講師 **ホワン カルロス**

ABCからスタートしてあいさつなど、やさしい日常会話へと進む入門クラスです。

❖第2・4金曜17:30〜19:00
3か月6回21,384円
維持費2,310円 7/12〜 体験

ダミアンの英語サロン（中級）

よみうりカルチャー講師 **ダミアン ベイフォード**

英会話を学びながら、イギリス人とその暮らしにも触れていきます。

❖第1・3・5木曜10:30〜12:00
3か月6回22,176円
維持費2,310円 7/4〜 体験

英語				
スキルアップ英会話（中〜上級）	②④	月	10:30	体験
ゆっくり英会話（初級）	②④	月	10:30	体験
自信をつける英会話	②④	月	12:45	体験
シニアのための入門英会話	毎週	火	10:30	体験
そして誰もいなくなった	③	火	13:00	体験
アガサ・クリスティー短編集	③	火	14:45	体験
英語でおもてなし（中級）	①③	水	13:00	体験
中学英語でおとなの会話（初級）	②④	水	13:00	体験
名画「カサブランカ」で学ぶ英会話	②④	水	14:45	体験
NEW 楽しい英会話（初級）	①③⑤	水	15:00	体験
通じる英会話（中級）	毎週	水	15:30	体験
モーニング英会話入門	①③	木	10:15	体験
エンジョイ英会話（中級）	毎週	木	10:30	体験
ダミアンの英語サロン（中級）	①③⑤	木	10:30	体験
英会話プライベートレッスン	①③	木	12:30	体験
NEW 木曜チャット（中級）	②④	木	13:00	体験
ウイッキーさんのワンポイント英会話	①③⑤	木	14:30	体験
英会話入門（少人数制）	①③⑤	金	10:30	体験
入門トラベル英会話	②④	金	10:30	体験
チャッティング・クラス（上級）	毎週	金	12:15	体験
シニアのための超入門英会話（少人数制）	②④	土	15:00	満員
フランス語				
フランス語サロン（初〜中級）	①③⑤	火	13:00	体験
楽しくフランス語を続けよう！（中級）	②④	火	13:00	体験
初中級者のためのフランス語会話	①③⑤	木	10:30	体験
フランス語 はじめの一歩	①③⑤	木	13:00	体験
NEW 会話を楽しむフランス語（中級）	①③⑤	木	15:00	体験
土曜日のフランス語 （上級） （初級〜中級）	①③⑤	土	11:00 13:00	体験
スペイン語・イタリア語・ドイツ語・ハワイ語				
Ciao!イタリア語（初〜中級）	①③⑤	水	10:30	体験
午後のスペイン語入門	②④	水	13:00	体験
はじめてのスペイン語	②④	金	17:30	体験
ハワイ語&ハワイアンソング	④	土	11:30	体験
ドイツ語 2（中級） 1（入門〜初級）	①③⑤	土	13:00 15:00	体験
中国語・台湾中国語・韓国語・ヒンディー語・モンゴル語				
字幕で学ぶ韓国語	①③	月	13:00	体験
韓国語会話トレーニング（初級）	①③	火	13:10	体験
NEW 旅行で使える台湾中国語（入門）	①③	水	13:00	体験
NEW はじめよう！モンゴル語	②④	水	10:30	体験
やさしい中国語会話（中級）	①③⑤	木	13:00	体験
中国語 入門 初級	②④	金	10:30 13:00	体験
楽しくヒンディー語	①③⑤	土	15:00	体験
しっかり学ぶ韓国語初級	①③	日	10:15	体験
NEW 韓国語初級Ⅱ	①③⑤	日	14:40	体験

絵 画

水彩・顔彩・パステル

新極美術協会常任理事・審査員 **北見 睦子**

はがきやスケッチブックに描きたいモチーフで楽しんで描きましょう。

❖第4金曜13:00〜15:00
3か月3回11,550円
維持費1,254円 7/26〜 体験

水彩画をはじめよう（金）

洋画家 **蒲生 俊紀**

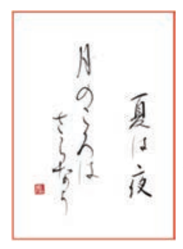
楽しみながら、絵画の基本をマスターしていきましょう。

❖第2・4金曜15:00〜17:00
3か月6回23,760円
維持費2,508円
7/12〜 体験

水墨・墨彩画	①③⑤	月	10:15	体験
仏画教室	①③⑤	月	13:00	体験
煌めく透明水彩レッスン	①③	月	13:30	体験
小さなサイズの風景画	②④	月	14:00	体験
これから始める日本画教室	②④	火	10:15	体験
はじめての色鉛筆・パステル画	②④	火	10:15	体験
やさしく学ぶ人物画	①③	火	10:30	体験
優しい俳画（小野） A B	①	火	10:30 13:00	
透明水彩・デッサンを楽しむ	②④	火	13:00	体験
名画の見方	①	火	13:00	体験
ゆっくり学ぶ油絵	①③⑤	火	13:30	体験
シルクスクリーン	①③⑤	火	18:00	体験
絵手紙 1・3 2・4	①③⑤ ②④	水	10:30 15:30	体験
俳画（浜野）	②④	水	10:30	体験
楽しい油絵	①②③	水	12:50	体験
NEW はじめてのペン淡彩画	①③⑤	水	13:00	体験
写生から水彩絵画 〜水彩画と日本画のコラボ〜	①③⑤	水	13:00	体験
風景・楽しいスケッチ	②④	水	13:00	体験
楽しく学ぶ日本画	②④	水	13:30	体験
基礎からの水彩画	①③⑤	水	15:45	体験
初歩からの油絵	①③	水	18:15	体験
えんぴつで名画	②④	木	10:30	
ボタニカルアート（木）	②	木	13:00	
NEW 基礎からのスケッチ淡彩	①	木	14:45	体験
デッサンと油絵	毎週	木	16:00	体験
水彩画・アクリル画/絵本・童画・イラスト （午前） （午後）	①③⑤	金	10:15 15:30	体験
色鉛筆・水彩画教室	②④	金	10:15	体験
文字で遊ぶ〜彩書〜	①	金	10:30	体験
気軽にイラスト	④	金	10:30	体験
耀く水彩&アクリル画	①③	金	11:00	満員
NEW 美味しいフードを描こう	①③⑤	金	13:00	体験
俳画（中島）	①③⑤ ① ③	金	13:00	体験
はじめての肖像画・似顔絵	②	金	13:00	体験
水彩・顔彩・パステル	④	金	13:00	体験
油絵・パステル画教室	①③⑤	金	14:00	体験
水彩画をはじめよう（金）	②④	金	15:00	体験
初歩からの日本画	②④	金	16:00	体験
土曜水彩画	②④	土	10:15	体験
NEW 大人のための絵本作り	①	土	10:30	体験
色えんぴつを楽しむ	②④	土	10:30	体験
初めてのデッサン	①③⑤	土	13:15	体験
パステル・水彩 土	②④	土	13:15	体験
写真から描く風景・静物画	①	土	13:30	体験
手帳サイズのペン水彩イラスト・スケッチ	②	土	15:00	体験
日曜の油絵	①③	日	10:15	体験
ボタニカルアート（日）	①③⑤	日	10:30	
日曜墨彩画教室	②④	日	10:30	
NEW パターンアート「ゼンタングル®」を描こう	②	日	10:30	体験
四季のスケッチ	③	日	10:30	体験
日曜日本画	②④	日	13:00	
日曜日の日本画入門	①③	日	13:30	体験
はじめての楽しい絵画	②④	日	13:30	体験

書道・ペン字

たのしむ書



読売書法会幹事 栴檀社常任理事 **稲田 光暉**

まずは楽しく文字を書いてみましょう。「いろは」の単体を、元となる漢字から正しい字形で書けるように指導します。

❖第1・3・5木曜18:30〜20:30
3か月7回26,950円
維持費2,695円 7/4〜 体験

自分の書を書こう（水）

毎日書道展審査会員 **石川 香雪**

漢字を中心に、用筆、字形の取り方など基礎から始め、作品制作や実用書まで指導をします。

❖第1水曜13:00〜15:00
3か月3回11,220円
維持費1,155円 7/3〜 体験

漢字・かな基礎講座	①③ ②④	月	10:30	体験
漢字・かな・破体書道を楽しもう	②④	月	10:30	体験
梵字を書く	②	月	10:30	体験
実用書道（月曜コース）	毎週	月	13:00 14:50	体験
基礎から学ぶ書道（月）	①③⑤	月	15:30	体験
女性のためのペン字・かな書道	①③	火	10:15	体験
実用書道（火曜コース）	毎週 ①③⑤	火	10:30 13:00 14:50 17:50	体験
うまくなる筆ペン	②④	火	11:00	体験
NEW 3回完結！筆ペンで上手に名前を書く	①	火	11:00	体験
カリグラフィー	②④	火	13:00	体験
やさしい篆刻	①	火	13:00	
月一回の総合書道	④	火	19:00	体験
かな書道（中村）	毎週	水	10:15	体験
かなと日常の書 （午前）少人数制 （午後）	①③	水	10:15 13:00	満員 体験
実用ボールペン習字	①③	水	10:30	体験
美しい かな	②④	水	13:00	体験
自分の書を書こう（水）	①	水	13:00	体験
隔週ペン習字	②④	水	13:30	体験
大人のたしなみ ペン字講座（水）	②	水	15:00 18:30	体験
月1回の筆ペン	④	水	15:15	体験
楽しい漢字・かな書道	①③⑤	水	16:00	
さわやか書道	①③	木	10:15 13:15	満員 体験
暮らしに役立つ総合実用書道	②④	木	10:15	満員
基本の書を楽しく	①③⑤	木	10:30	体験
かな書を楽しむ	②④	木	10:30	体験
たのしむ書	①③⑤	木	18:30	体験
大人のたしなみ ペン字講座（木・隔週）	①③⑤	木	18:30	体験
王鐸を書こう	②④	金	10:15	体験
NEW 初心者からのペン字 （午前） （午後）	①③	金	11:00 13:00	満員 体験
書に親しむ	②④	金	13:00	体験
基礎からゆったり、大人のペン字	①	金	13:00 15:00	体験
初歩から始めるかな書道	②④	金	18:30	体験
大人のたしなみ ペン字講座（金）	②	金	18:30	体験
月一回の土曜書道	①	土	10:15	満員
篆刻・篆書教室	①③⑤	土	10:30	
飾れる かな書道	③	土	10:30	体験
美文字に近づく ペン字講座	②	土	13:00	体験
週末カリグラフィー	②④	土	15:00	体験
大人のたしなみ ペン字講座（土）	②	土	15:00	体験
日曜書道 （午前） （午後）	①④⑤	日	10:15 13:00	体験
NEW 基礎から学ぶ書道（日）	②④	日	10:30	体験
気軽に通える書道教室	②④	日	10:30	体験

生け花・フラワー

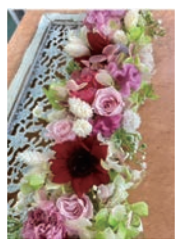
季節のリース スタイリング

リース工房Atelier Mimosa リースリスト **佐藤 智子**

生花を中心に、ドライフラワーやグリーンコーディネートのリースなどを作ります。

❖第1木曜13:00〜15:00
3か月3回11,550円
維持費1,155円 7/4〜 体験

手作りプリザーブドフラワー



ホームメイドプリザービング協会主宰 一級技能士 **きほ**

お気に入りの生花を安心・安全な薬液でプリザーブド加工し、アレンジメントも学びます。

❖第4金曜15:00〜17:30
3か月3回11,385円
維持費1,254円 7/26〜 体験

はじめてのひとの花講座	④	月	10:30	体験
NEW 池坊いけばな教室 自由花・生花・立花	①	月	13:00	体験
いけばな池坊 立花・生花	④	月	13:00	体験
フレンチスタイルのフラワーデザイン	④	火	15:00	体験
池坊 初級・中級・上級 生花コース	②④	火	18:00	体験
気軽に楽しむ草月流	④	水	19:15	体験
いけばな松花古流	①②④⑤	木	10:30	体験
未生流いけばな	②④	木	13:00	体験
季節のリース スタイリング	①	木	13:00	体験
カタリーヌフラワーアレンジメント	①	木	13:00	体験
フラワーアレンジで花育レッスン	②	木	13:00	体験
花育フラワーアレンジメントレッスン	②	木	15:00	体験
NEW 色彩学でフラワーアレンジメントの色選び	④	金	13:00	
手作りプリザーブドフラワー	④	金	15:00	体験
いけばな 草月流 A B C	毎週	土	10:30 13:00 18:00	体験
初歩からのフラワーアレンジメントofロンドン	②	土	13:00	体験
初歩からのプリザーブドフラワーofロンドン	②	土	13:00	体験
池坊 立花	④	土	13:00	体験
カジュアル池坊	④	土	13:00	体験
フラワーアレンジメント&テーブルセッティング ティーチャーズ	①	土	15:00	
はじめてさんのプリザーブドフラワー	④	日	10:30	体験

茶道・香道

テーブルで茶道 裏千家

裏千家教授 **笹沼 宗律**

椅子に座って抹茶の点て方やお菓子のいただき方を学びながら、茶道の楽しさを体験してみませんか。

❖第4火曜10:30〜12:30 3か月3回11,055円
維持費1,320円 7/23〜 体験

初歩からの茶道（日）

裏千家名誉師範 **櫻井 宗代**
裏千家准教授 **山中 宗靖**

お茶の作法は難しくありません。心にゆとりが生まれ、自然に美しい所作が身に付きます。

❖第1・3日曜13:30〜16:00 3か月6回23,100円
維持費2,640円 7/21〜 体験

茶道・表千家（荒木）	毎週	月	10:30 13:00	体験
茶道裏千家 立礼（月）	④	月	13:00	満員
はじめての香道（御家流）	②	火	10:30	体験
テーブルで茶道 裏千家	④	火	10:30	体験
はじめての茶道 裏千家 A B	毎週	火	13:30 16:00	体験
楽しい煎茶道 テーブルコース（黄檗幽茗流）	②④	水	10:30	体験
茶道・裏千家（中野）	毎週	水	12:45 17:30	体験
茶道裏千家 七事式	② ④	木	10:30	体験
AYU流テーブル茶道	④	木	10:30	体験
気楽に臨める茶道裏千家	毎週 ②④	木	13:00	体験
遠州流茶道教室	毎週	木	18:00	体験
NEW 古心流香道〜はじめての香りとの出会い〜	①	金	10:30	体験
初心者のための立礼	①	金	13:00	体験
初歩からの茶道（金）	②④	金	16:30	体験
茶道 大日本茶道学会	①③	土	10:15	体験
NEW 気軽に椅子席で楽しむ茶の湯	②④	土	10:30	体験
香道 御家流（入門・初級）	④	土	10:30	体験
茶道裏千家 立礼（土）	④	土	13:30	満員
茶道 武者小路千家	①③	土	14:00	体験
茶道入門・裏千家	②④	土	17:30	体験
楽しい煎茶道（黄檗幽茗流）	①③⑤	土	18:30	体験
裏千家 日曜茶道教室	①②③	日	10:15	満員
日曜 茶道裏千家台子稽古	② ④	日	13:30 10:15 13:30	 満員
初歩からの茶道（日）	①③	日	13:30	体験

邦楽・舞踊

手ぶらで沖縄三線入門

クイチャーパラダイス代表 **仲本 光正**

楽器が初めてでもわかりやすい、オリジナルテキストを使い進めます。楽器レンタル（有料）もあります。

❖第2・4水曜18:30〜20:00
3か月6回23,100円
維持費2,310円 7/10〜 体験

健康的に楽しく踊る盆踊り

日本民謡協会師範教授 鳳蝶流会長師範 **鳳蝶 千檜香**

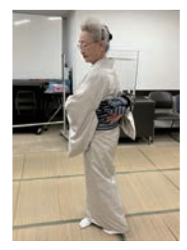
楽しみながら健康になりましょう。民謡、昭和歌謡などを踊ります。

❖第1・3・5木曜10:15〜11:45
3か月7回26,180円 維持費2,695円 7/4〜 体験

櫻川流江戸芸かっぽれ踊り	②④	月	10:30	体験
はじめての長唄	①③⑤	月	12:30	体験
楽しく津軽三味線（個人）	②④	月	12:30	体験
NEW 楽しく三味線（個人）	②④	月	12:30	体験
正派西川流日本舞踊	毎週	月	14:00	体験
やさしい端唄 （唄） （唄・三味線）	②④	月	15:30	体験
沖縄舞踊入門	②④	月	19:00	体験
山田流箏曲 火曜日クラス（個人30分）	①③⑤	火	10:30	体験
健康のための詩吟	②④	火	13:00	体験
日本舞踊 藤間流 個人 火曜	毎週	火	13:10	体験
山田流箏曲 水曜日クラス（個人30分）	①③⑤	水	10:30	体験
新舞踊市條流	①③⑤	水	10:30	体験
詩吟 上級 初級	①③	水	12:30 13:00	体験
粋な三味線やさしく楽しく（個人30分）	②④	水	14:45	体験
生田宮城流箏曲（個人）	毎週	水	15:45	
手ぶらで沖縄三線入門	②④	水	18:30	体験
浪花節をうなってみよう	①③⑤	水	19:00	体験
洋服で気軽に日本舞踊	②④	水	19:00	体験
健康的に楽しく踊る盆踊り	①③⑤	木	10:15	体験
観世流謡曲 初級	毎週	木	10:30	体験
楽しい鼓	①③⑤	木	10:30	
日本舞踊 お座敷舞	①③⑤	木	12:30	体験
日本舞踊 花柳流	②④	木	12:30	体験
楽しい詩吟	②④	木	15:00	体験
宿題なしのおこと三絃（個人30分）木曜	①③⑤	木	15:30	体験
生田宮城流箏曲（第2・4金曜日）（個人）	②④	金	10:15	
観世流謡曲 中・上級	毎週	金	10:30	体験
はじめての篠笛（個人）	②④	金	10:30	満員
観世流仕舞	②④	金	13:00	体験
日本舞踊 藤間流 個人 金曜	毎週	金	14:45	体験
龍笛を吹こう（雅楽入門）	①	土	10:30	体験
はじめての日本舞踊	①③⑤	土	11:00	体験
粋な三味線やさしく楽しく（個人30分）土曜日	②④	土	15:00	体験
宿題なしのおこと三絃（個人30分）日曜	②④	日	13:00	体験
やさしい尺八（個人30分）	②④	日	14:00	体験
楽しい座敷舞	②④	日	14:45	体験

マナー・おしゃれ

前結び着付け教室



前結び宗家きもの和装学苑総本部認定 師範 **塩入 幸子**

現代にマッチしたきもの着装法「前結び」。第一礼装からふだん着まで丁寧に指導します。

❖第1日曜10:15〜13:15
3か月3回14,190円
維持費1,320円 7/7〜 体験

タカラヅカ流 魅力アップレッスン

元宝塚歌劇団 初代宙組組長 **大峯 麻友**

元宝塚歌劇団初代宙組組長によるタカラヅカ流の日常に役立つ魅力アップレッスンです。

❖第2・4金曜12:30〜14:00
3か月6回23,100円
維持費2,310円 7/12〜 体験

似合う色から始める大人のおしゃれとメイク 個人50分	①	火	10:30	
月1回の着付け教室	②	火	13:00	
マナー・礼儀作法&日本の文化（火）（日本紹介英語）	②	火	19:00	満員
大人のメイク基本の「き」（個人50分）	②	水	10:30	体験
若さを保つ顔トレーニング	④	水	13:00	体験
マナー・礼儀作法&日本の文化（金）	④	金	10:30	満員
タカラヅカ流 魅力アップレッスン	②④	金	12:30	体験
美と健康に 歩き方教室	③	土	12:30	
NEW 夏のノーファンデーション美肌塾	④	土	13:00	体験
着付け（入門）	②④	土	13:00	体験
はじめてさんの着付け講座			15:30	体験
前結び着付け教室	①	日	10:15	体験
きもの着付け講座	①③⑤	日	13:00	体験

趣味・暮らし

三セク鉄道路線の魅力と鉄印帳の旅（座学）

ジャーナリスト 鉄印帳マイスター **淺川 公生**

毎回1路線を取り上げて、沿線に点在する名所旧跡や温泉、沿線グルメ、おススメ写真スポットなどを紹介します。

❖第2水曜17:30〜19:00 3か月3回11,880円
維持費1,155円 7/10〜 体験

新心身若返り術

若返り研究家 **島田 奈三**

女性が本来持つ輝きや自信を取り戻し、大自然を賢く利用する知恵を学びます。心理、容姿をみるみる若返らせる特別クラスです。

❖第4木曜13:00〜14:30
3か月3回11,550円 維持費1,155円 7/24〜 体験

NEW 寄せ植え ブリコラージュフラワー	②	月	10:30	体験
星の教室	③	月	10:30	体験
落語を演じてみよう	①	月	11:00	体験
心身を整える漢方とハーブ	①	月	13:30	体験
大人の、そろばん・暗算（個人）	①③⑤ ①③⑤	月	14:00 15:00	満員 体験
荻窪そろばん塾 大人の、そろばん・暗算	②④	月	14:30	体験
九星気学 中級 初級	③	火	10:30 13:30	体験
モダン盆栽・応用（火曜クラス）	④	火	10:30	体験
色鮮やかな多肉植物寄せ植え初級	②	火	11:00	体験
NEW プロに学ぶデジタル写真 実践 入門（全6回）	②④	火	12:30 14:40	体験
「ルノルマンカード」占い	③	火	13:30	体験
びっくりマジック入門	①③⑤	火	19:00	体験
健康マージャン	②④	水	10:30	体験
新心身若返り術	④	水	13:00	体験
50歳からのレディース麻雀入門	毎週	水	13:15	体験
花咲く草盆栽とこけ玉	④	水	13:15	体験
三セク鉄道路線の魅力と鉄印帳の旅（座学）	②	水	17:30	体験
楽しく学ぼう 九星気学	③	木	13:00	
九星気学・入門	②	木	13:00	体験
楽しい園芸と山野草	③	木	13:00	
お香作りと楽しみ方	③	木	13:00	体験
NEW ボイジャータロット講座（全6回）	②④	木	12:30	体験
花と野菜のコンテナガーデン	④	木	13:00	体験
チェス入門	①③	金	10:15	体験
はじめての麻雀	②④	金	10:15	体験
薬膳の心と体の整え方	③	金	10:30	体験
パワースポットで元気	③	金	10:30	
アロマハンドトリートメント2級講座	③	金	10:30	体験
楽しい麻雀・初級	①③⑤ ②④	金	13:00	体験
毎週楽しむ入門麻雀 女性専科	毎週	金	15:15	体験
天然石で占う！リソマンシー占い初級	③	金	18:00	
開運のヒント！はじめての手相占い（1年コース）	②	土	11:00	体験
オセロで脳トレ	③	土	13:00	体験
はじめての算命学（入門編）	②	土	13:30	体験
はじめてのモダン盆栽（土曜クラス）	③	土	13:30	満員
すぐに役立つマジック講座	②④	土	15:00	体験
日曜囲碁教室	毎週	日	10:30	体験
やさしい将棋教室 午前	①③	日	10:30	体験
クラカメ&モノクロせん科	②④	日	10:30	
みんなで作ろう「プラモデル・ワークショップ」	②	日	11:30	体験
大村フォトアート講座	②④	日	13:30	体験

音楽（歌）

元ビクター歌謡教室講師 **吉田見 美一子**

カラオケテクニッククラス

ポップスのヒット曲を覚えながら歌上手になるためのテクニックを学びます。初心者大歓迎。

❖第2水曜13:00〜14:30
3か月3回11,220円 維持費1,155円
7/10〜 体験

演歌初級クラス

課題曲を覚えながら重要な基礎を学んでいきます。

❖第2・4水曜16:20〜17:50 3か月3回22,440円
維持費2,310円 7/10〜 体験

はじめてのヴォイストレーニング

日本オペラ協会会員 声楽家（ソプラノ） **小林 悦子**

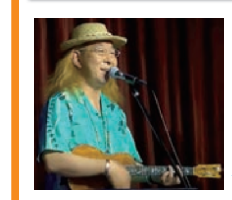
体を活性化し気分をアップできますように、体と呼吸を整え心癒やされる美しい歌を爽やかに楽しく歌いましょう。

❖第1・3・5金曜13:00〜14:30
3か月7回28,490円 維持費2,695円 7/5〜 体験

シャンソン・ポピュラー教室	①③⑤	月	10:30	体験
個声を引き出し健康にヴォイストレーニング（個人）	①③	月	12:25	体験
健康寿命をのばすための声と体のトレーニング	①③⑤	月	13:00	体験
オールディーズを歌おう	②④	月	13:00	満員
カンツォーネ・シャンソン・ポップスを歌おう	①③⑤	月	15:30	体験
カラオケ個人レッスン	①③⑤	月	17:30	体験
火曜・声楽個人レッスン	①③⑤ ②④	火	10:15	体験
世界の名曲めぐり	①③⑤	火	10:30	体験
懐かしの英語ポップス	②④	火	10:30	体験
おしゃれにジャズボーカル	②④	火	10:30	体験
シャンソン&カンツォーネ入門	②④	火	12:30	体験
「アリアに挑戦」あなたにも歌える	②④	火	13:00	体験
映画音楽で楽しむボイストレーニング	①③⑤	火	14:00	体験
うたって元気！日本の歌	①③	火	14:00	体験
ありのまま ファドを歌う	②④	火	14:00	満員
楽しく歌うためのヴォイストレーニング（個人・14:10）	④	火	14:10	満員
歌声ともしび教室でメンタルアップ！！	④	火	14:45	体験
シャンソンで愛を歌う	②	火	15:00	体験
フォークソングを歌おう！	①③⑤	火	16:00	体験
男声歌謡教室	①③⑤	火	16:30	体験
ボイストレーニングからオペラアリアまで	①③	火	16:30	体験
入門健康カラオケ	②④	火	16:30	体験
楽しい声楽個人レッスン ワークショップ	②④	火	16:45	体験
ミュージカルソングを歌おう	①③⑤	火	17:00	体験
きらめく夜の歌謡レッスン	②④	火	19:00	体験
楽しく歌うジャズ	①③⑤	火	19:20	体験
シャンソンと映画音楽	①③⑤	水	10:30	体験
「アリアに挑戦」（個人）	①③⑤	水	11:00	体験
勝手に即興ハーモニー	①	水	12:30	体験
カラオケテクニッククラス	②	水	13:00	体験
個声を引き出し健康にヴォイストレーニング	②④	水	13:00	体験
カラオケ（個人30分）	①	水	14:20	体験
歌・うた・歌唱の広場	③	水	14:30	体験
ヒット歌謡ポップス	②	水	14:45	体験
ヒット演歌	④	水	14:45	体験
演歌初級クラス	②④	水	16:20	体験
NEW 歌ってストップ！ 認知症	①③	水	16:30	体験
カラオケ個人レッスン（増設クラス）	①③⑤	水	18:30	体験
自分らしくうたおう	毎週	木	10:10	体験
ボーカルレッスン（個人）	②④	木	10:15	体験
カラオケ・歌謡曲個人レッスン（40分）	①③⑤	木	10:30	体験
みんなで歌って健康！「楽しい童謡・愛唱歌」	②④	木	10:30	体験
NEW カラオケパーソナルコーチ（個人30分）	②④	木	10:30	体験
輝く！歌謡レッスン	①③⑤	木	11:00	体験
ジャンルを越えてうたを楽しむ（個人）第1・3・5木曜	①③⑤ ②④	木	11:45	体験
ボーカルレッスン	②④	木	12:00	体験
カンツォーネと世界の名曲	②④	木	12:30	体験
女声コーラス	①③⑤	木	13:00	体験
「歌のとびら」木曜クラス	②④	木	13:00	体験
歌のプライベートレッスン（個人）	①③⑤	木	15:00	体験
木曜日のやさしい声楽レッスン（個人）	②④	木	15:00	体験
シャンソン&カンツォーネ	②④	木	15:30	体験
月々の音楽	③	木	18:15	体験
夜のヴォイストレーニング	②④	木	19:20	体験
めざせ90点！カラオケ少人数個別指導	②④	金	10:30	体験
ヴォイストレーニング・個人	①③⑤ ②④	金	11:00	満員
朝のさわやかヴォイストレーニング	②④	金	11:00	体験
NEW よみがえる歌の放課後	①③⑤	金	11:15	体験
イタリアを歌う（個人）	②	金	12:40	体験
健康のためのヴォイストレーニング	①③⑤ ②④	金	12:45 14:50	体験
はじめてのヴォイストレーニング	①③⑤	金	13:00	体験
好きな歌で「声」のトレーニング	②④	金	13:00	体験
名歌を楽しむ〜あなたの音楽室	②④	金	13:15	体験
イタリア歌の旅（個人）	③	金	13:30	体験
はじめての声楽&ヴォイスレッスン（個人30分）	①③⑤	金	15:20	体験
ヴォイストレーニング・個人30分	①③⑤ ②④	金	15:20 16:40	体験
声楽個人	①③⑤ ②④	金	15:20 18:00	体験
日本語とフランス語で歌う シャンソン・フレンチポップス	①③⑤	金	15:30	体験
「歌のとびら」金曜クラス	②④	金	15:30	体験
NEW みんなで歌おう 日本の歌 世界の歌	②④	金	15:45	体験
初めてのボイスレッスン（個人30分）	②④	金	16:30	体験
日本語とフランス語で歌う シャンソン・フレンチポップス・個人40分	①③⑤	金	17:00	体験
金曜カラオケ個人レッスン	②④	金	17:15	体験
ゴスペル&ポップス	②④	金	19:00	体験
歌って楽しくメンタルアップ	②④	土	10:30	体験
消えゆく童謡唱歌・抒情歌を歌う	②④	土	12:30	体験
土曜の昼の愛唱歌	②④	土	13:00	体験
ビートルズ・クロニクル	④	土	14:30	体験
Jazz Vocal	①③⑤	日	10:15	体験
NEW Let's MUSIC	①③⑤	日	10:30	体験
シャンソン「私のパリ」	①③⑤	日	13:00 14:45	体験
はじめてのドイツリート（歌曲）	②④	日	13:00	体験
楽しい日曜日のボイストレーニング	②④	日	14:45	体験
タブレット純の昭和歌謡案内	②	日	15:00	体験

音楽（楽器）

ウクレレ超入門



ハワイアンミュージシャン **レオ・ヤマダ**

ゆっくり、丁寧に、繰り返し、基礎を身に付けます。リラックスしてウクレレとハワイアンを楽しみましょう。

❖第2・4金曜10:30〜12:00
3か月6回23,760円
維持費2,310円 7/12〜 体験

大人の簡単キーボード

カシオミュージックサークル講師 **上山 晴美**

楽器が初めてでもドレミがわからなくても大丈夫です。自動伴奏機能で簡単に好きな曲が弾けて脳トレにも。

❖第1・3・5火曜A10:30〜11:30
B11:30〜12:30 C12:30〜13:30
各3か月6回23,100円 維持費各2,310円 7/2〜 体験

ピアノ・鍵盤楽器				
ときめきのピアノレッスン（個人）	毎週 ①③⑤	月	10:30 13:00	体験
クラシックピアノを弾こう（個人）	②④	月	13:00	満員
グランドピアノで楽しいレッスン・大人個人	②④	月	16:00	体験
NEW 楽しいピアノ弾き語り（個人）	②④	月	17:00	体験
大人の簡単キーボード A B C	①③⑤	火	10:30 11:30 12:30	体験
NEW 午後の楽しむピアノ（個人）	①③	火	14:50	体験
初めてのポピュラーピアノ（個人）	①③⑤	火	16:30	体験
ジャズピアノ（個人）	①③⑤	水	14:30	体験
表現するピアノ塾（個人）	毎週	水	17:00	体験
笑顔でピアノレッスン（個人）	②④	木	13:30	体験
月1回のゆとりの集中ピアノレッスン（個人45分）	③	金	12:45	体験
土曜ピアノ（個人）	毎週	土	10:30	体験
アコーディオン・個人レッスン	②④	土	10:30	体験
日曜ピアノ（個人40分）	①③⑤	日	10:20	体験
日曜朝のピアノ・サロン（個人）	②④	日	10:30	体験
オカリナ・ハーモニカ・管楽器				
初めてのオカリナ（初級）	②④	月	13:00	体験
クラリネット個人レッスン	②④	月	16:00	体験
クロマチックハーモニカ	①③⑤	木	12:45	体験
コカリナ 中級 入門	①③⑤	木	14:45 16:15	体験
楽しいオカリナ合奏	①③⑤	金	13:00	体験
ハーモニカ教室	②④	金	13:00	体験
楽しいフルート（個人）	毎週	金	16:00	体験
フルートアンサンブル	②④	土	10:30	体験
ウクレレ・ギター・弦楽器				
マイペースヴァイオリンレッスン（個人）	②④	月	10:30	体験
小出茂のウクレレと歌	①③	月	13:45	体験
初めてのスティールギター	①③	月	14:30	体験
マンドリン中級	①③	月	15:00	体験
憧れのバイオリン（個人）	①③⑤	月	15:30	体験
実践ウクレレ教室	②④	月	16:40	体験
はじめてのウクレレ	②④	月	18:30	体験
二胡にチャレンジ （経験）	①③⑤	火	10:15	体験
バイオリンレッスン（個人）	毎週	火	16:30	体験
やさしく学べるバイオリンレッスン（個人）	①③	水	12:30	体験
心に響くライアー（竪琴） A B C （個人）	①③⑤	水	10:30 13:00 15:00 16:40	体験
癒やしのウクレレ入門	②④	木	13:00	体験
ギター教室（個人）	①③⑤	木	15:00	体験
エレガントに奏でるミニハープ	①③⑤	金	10:30	体験
ウクレレ超入門	②④	金	10:30	体験
ハワイの歌と楽しいウクレレ	①③	土	10:30	体験
50歳からのギター教室	毎週	土	13:00	体験
たのしいギター教室 初・中級 入門	①③⑤	日	10:15 11:45	体験
日曜ウクレレ教室	②④	日	13:00	体験
その他				
やさしいドラムレッスン（個人）	①③⑤	月	17:30	体験
気軽に・気楽に 心も弾む口笛教室	③	金	13:00	体験
ジェンベを叩こう	①③⑤	金	19:00	体験
生演奏で楽しむクラシック名曲サロン	③	土	18:15	体験

ダンス

夜のソウルダンス

ダンスインストラクター **SHUHEI**

体を揺らせる踊り方からディスコなどで踊ったステップまで、邦楽、洋楽をおりまぜながら、体の使い方をゆっくり練習します。

❖第2・4金曜18:30〜20:00
3か月6回21,780円 維持費2,310円
7/12〜 体験

週末のK-POPダンス

ダンスインストラクター **コナミ**

仕事休みの日に、女性グループ曲を中心に踊って、楽しく運動不足を解消しましょう。

❖第1・3・5日曜10:30〜11:30
3か月7回23,100円 維持費2,695円
7/7〜 体験

カントリーダンス				
スコティッシュ・カントリーダンス	①③⑤	水	18:00	体験
楽しいカントリーダンス	①③⑤	水	19:00	体験
こころ弾むカントリーダンス	①③⑤	木	19:00	体験
タップダンス				
楽しい火口タップダンス	毎週	火	19:15	体験
タップダンス 入門 初級	①③⑤	木	11:45 13:00	体験
チェアタップ	①③⑤	木	14:20	体験
タップダンス	毎週	土	17:00	体験
ジャズダンス				
はじめてのJAZZダンス	①⑤	月	10:30	体験
ジャズダンス 基礎 一般	②③④ ①③	月	10:30 13:00	体験
60歳からのジャズダンス（月曜）	②④	月	14:45	体験
50歳からのジャズダンス 60歳からのジャズダンス	毎週	金	14:45 16:20	体験
名倉加代子のジャズダンス 入門・初級 中級	②④	土	18:20 19:30	体験
フラダンス・タヒチアンダンス				
カレイナニ早川のビューティフル・フラ（月）	毎週	月	12:30	体験
入門フラダンス	②④	水	10:15 11:35	体験
NEW 1曲マスター！超入門フラダンス			13:00	
カレイナニ早川のビューティフル・フラ（水）	毎週	水	14:45	体験
情熱のタヒチアンダンス	①③⑤	水	19:30	体験
エンジョイフラ&タヒチアンダンス	②④	水	19:30	体験
上原まきのハワイアンフラ	①③⑤ ②④	木	14:15	体験
50歳からのエレガントフラ	毎週	金	13:15	体験
やさしいフラ入門	①③⑤	金	14:45	体験
ウイラニ・フラ	①③⑤	土	10:20	体験
はじめての楽しいフラ	②④	土	14:00	体験
月1回のフラダンス 気軽にフラダンス（月1回）	① ③	日	10:30	体験
ベリーダンス				
木曜夜のベリーダンス	②④	木	19:15	体験
キレイを磨くベリーダンス入門	①③⑤	金	13:00	体験
アラビアン・ダンス	①③⑤	土	16:00	体験
日曜のベリーダンス	①③⑤	日	12:15	体験
バレエ				
大人のためのクラシックバレエ	毎週	水	10:30	満員
NEW SACHIKOバレエ水曜	①③⑤ ②④	水	12:30 19:00	体験
山川ストレッチバレエ（水）	毎週	水	18:30	体験
クラシックバレエ入門〜初中級	毎週	木	18:45	体験
やさしいクラシックバレエ 入門 入門ステップアップ	①③⑤	金	18:30 19:45	体験
ストレッチ&クラシックバレエ	②④	土	12:00	体験
大人のバレエ	①③⑤	土	12:30	体験
山川ストレッチバレエ（土）	毎週	土	18:00	体験
SACHIKOバレエ土曜（アドバンス高校生以上）	毎週	土	19:00	体験
美容バレエ	毎週	土	19:10	体験
大人のブラッシュアップバレエ	毎週	日	10:30	体験
その他				
月曜の社交ダンス（初級〜中級）	毎週	月	15:30	体験
50歳からのK-POPダンス	②④	月	13:45	体験
月曜夜のK-POPダンス（中学生以上）	①③⑤	月	19:00	体験
40歳からのHIPHOP&K-POPダンス 平成J-POPダンス	②④	火	10:15 11:35	体験
ジャイアンツ ヴィーナスダンススクール シスター（一般）	毎週	火	19:15	体験
はじめての大人チアダンス	②④	水	10:30	体験
ラテンで踊ろう！やさしいズンバ	②④	水	18:45	体験
NEW Let's DANCE 天国	①③⑤	木	14:00	体験
ジャイアンツ ヴィーナスダンススクール ジュニア（中高生）	毎週	木	19:10	体験
昼のソウルダンス 夜のソウルダンス	②④	金	13:00 18:30	体験
魅惑のフラメンコ 入門	①③⑤	金	18:30	体験
ミュージカルダンスを踊ろう 誰でもなりきりタカラヅカ	②④	土	10:10 11:20	体験
NEW インドムービーダンス入門	①③⑤	土	16:30	体験
週末のK-POPダンス	①③⑤	日	10:30	体験

健康・スポーツ

神道夢想流杖道入門

杖道 教士七段 **青木 卓弥**

四尺二寸（128センチ）の杖を使う伝統武術です。健康法、護身術に、老若男女問わず誰でも学べます。

❖第1・3・5土曜19:00〜20:30
3か月7回22,330円
維持費2,695円 7/6〜 体験

ジャイロキネシス®

ジャイロキネシス®トレーナー **浦山 英恵**

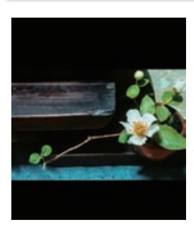
「ダンサーのためのヨガ」と呼ばれ、呼吸に合わせて曲線的で流れるような動きをイスに座って行います。

❖第1・3・5水曜12:10〜13:10
3か月7回26,180円
維持費2,695円 7/3〜 体験

武道				
空手教室	毎週	月	19:00	体験
女性のための合気道	②③④	月	19:00	体験
合気道・入門（火曜）	毎週	火	18:30	体験
女性の空手	毎週	火	19:00	満員
居合道 （経験） （入門）	毎週	木	10:30 12:15	体験
女性のためのシステマ	①③⑤	木	19:00	体験
棒術エクササイズと殺陣	②④	木	19:00	体験
空手教室（隔週）	①③⑤	金	19:00	体験
居合・剣術（柳生新陰流）入門	②④	土	12:00	体験
神道夢想流杖道入門	①③⑤	土	19:00	体験
合気道・入門（日曜）	毎週	日	10:15	体験
ジークンドー	②④	日	10:30	体験
忍法戸隠流道場	②④	日	12:30	体験
太極拳・気功				
八段錦太極拳（月）	毎週	月	10:30	体験
沈再平の気功法・太極拳（月）	毎週	月	10:30	体験
焦鉄軍の気功教室	②④	月	12:15	体験
気功太極拳 入門	①③⑤	月	15:00	体験
八段錦太極拳（火）	毎週	火	10:30	体験
六字訣と新編28式太極拳	毎週	火	13:50	体験
健康のための正宗太極拳	毎週	水	15:15	体験
健身気功・太極養生杖初級講座	①③⑤	水	16:00	体験
気功法	毎週	金	10:30	体験
沈再平の気功法・太極拳（金）	毎週	金	14:45	体験
夜の八段錦太極拳（隔週）	①③⑤	金	18:15	体験
四十八式太極拳入門講座	②④	金	18:30	体験
楊式太極拳40式入門講座	②④	土	15:00	体験
三十二式太極剣と基礎	①③⑤	土	16:00	体験
太極ベンガン入門	①③⑤	土	16:45	体験
八段錦太極拳（日）	毎週	日	10:30	体験
ヨガ・ピラティス				
ホワイトスワン式バレエヨガ®	②④	月	14:00	体験
体メンテナンスにソフトピラティスを	毎週	火	12:15	体験
美調整ヨガ	①③⑤	火	15:00	体験
栗原冬子のナチュラルライフ	④	木	10:45	満員
美活ピラティス&YOGA	①③⑤	木	12:30	体験
ホーム・ヨーガ	毎週	木	13:00	満員
60歳からのリフレッシュヨガ	②④	木	14:30	体験
相川ヨガ	毎週 ①③⑤	金	10:30	体験
ホーム・ヨーガ	①③⑤	土	12:30	体験
癒やしのヨーガ	②④	土	12:50	体験
中高年のためのやさしいヨガ	②④	土	13:00	体験
元気ハツラツ 中高年からのピラティス	①③⑤	土	14:15	体験
やさしいピラティス&バーレッスン	①③⑤	土	14:30	体験
フレイル対策ピラティス	②④	土	15:35	体験
ピラティス&骨盤調整	毎週	日	13:00	体験
ストレッチ・体操・その他				
らくらく筋トレ&ストレッチ	①③⑤	月	10:30	体験
自彊術（じきょうじゅつ）	②④	月	10:30	体験
背骨コンディショニング	①③⑤	月	14:45	体験
美腸エクササイズ	③	月	16:15	体験
ストレッチ&リフレッシュダンス	毎週	火	10:30	体験
経絡ストレッチ	②④	火	11:30	体験
井本整体	②④	火	15:00	体験
ビューティーリズミックダンス	毎週	水	10:30	体験
ジャイロキネシス®	①③⑤	水	12:10	体験
【公認】西野流呼吸法®	②④	水	13:00	体験
整美体操	毎週	水	13:10	体験
ストレッチ&呼吸法	①③⑤	水	15:00	体験
ゴルフ・エアロビクス	毎週	木	10:30	体験
健康美体操	毎週	木	11:00	体験
60歳からのストレッチと筋力づくり	毎週	木	13:00	体験
シニアのストレッチ&音楽体操	①③⑤	木	14:30	体験
「倫子塾」の丹田腹式呼吸法	②④	木	15:20	体験
健康体操 真向法	②④	木	16:00	体験
声と体の健康トレーニング	①③⑤	金	10:30	体験
スポーツウエルネス吹矢 A B	②④	金	14:30 16:10	体験
美姿勢&簡単エクササイズ	④	土	10:15	体験
大人の健康バトントワリング 入門〜初級A 中〜上級 入門〜初級B	①③⑤	土	10:20 11:30 12:40	体験
若く美しく健康体操	①③⑤	土	10:30	体験
痛み知らずの体を作る 姿勢改善体操	①③⑤	土	10:30	
誤えん防止 ボイスサイズ® アドバンス ビギナー	②④	土	11:00 12:10	体験
NEW 健康ボディメソッド	①③⑤	土	12:15	体験
足腰げんき教室	②④	土	13:45	体験
健康のためのバレエエクササイズ	②④	土	15:00	体験
チェアバレエ・エクササイズ®	②④	土	16:30	体験

工 芸

アート盆栽



フラワーアート作家 **かわめ 真紀子**

粘土クラフトで作った野花を小さな器に植えて、盆栽風に仕上げます。

❖第2水曜13:00〜16:00
3か月3回10,890円
維持費1,155円 7/10〜

暮らしを彩るペーパークイリング

ボタニカルクイリング・ジャパン認定 インストラクター **高橋 ゆうこ**

細長く切った紙をくるくる巻いて造形作品を作ります。

❖第1・3金曜13:00〜15:00
3か月6回20,460円
維持費2,310円 7/5〜 体験

刺繍を楽しむカルトナージュ	④	月	10:15	体験
おしゃれで素敵なインテリア茶箱	④	月	13:30	体験
金継ぎと蒔絵（月） A B	③	月	10:30 13:30	
伊勢型紙・型彫入門教室	③	月	10:30	体験
ヨーロピアンチャイナペインティング	②④	月	13:00	
クラフトバンド	③	月	13:00	体験
ねんどで作るフラドール	④	月	13:00	体験
スペイン&ポルトガルタイル	①	月	14:00	体験
とんぼ玉アート	①	火	10:15	体験
コンテンポラリーステンドグラス	②④	火	13:00	体験
タイルモザイク	②④	火	13:00	
はじめてのレザークラフト	③	火	13:00	体験
カラーを楽しむカルトナージュ	②	火	13:30	体験
美しい万華鏡の世界	③	火	14:30	体験
イチから始める籐アート	①③⑤	水	10:30	体験
王朝継ぎ紙	②④	水	10:30	体験
箔アレンジメント	③	水	10:30	体験
七宝焼	③	水	12:15	体験
アート盆栽	②	水	13:00	
フルール・ラポール	④	水	13:00	体験
金継ぎと蒔絵（水）	①	水	14:00	
鎌倉彫	②④	木	10:15	体験
面打ち	②④	木	13:00	体験
はじめての仏像彫刻 仏像彫刻	②④	木	13:00 15:30	体験
キャラクターとんぼ玉	③	木	14:35	体験
表装（掛軸・屏風） 裏打ち専科	①③⑤	金	10:15	
暮らしを彩るペーパークイリング	①③	金	13:00	体験
つるを編む	①	金	13:00	体験
グラスリッツェン	②	金	13:00	体験
基礎の草木染め	②	金	13:00	
かわいい切り絵	③	金	13:00	体験
ステンドグラス	②④	金	18:30	体験
シャドーアート	①③⑤	土	10:30	体験
かわいいミニチュアフード（応用編）	④	土	10:30	
一閑張り	③	土	13:00	体験
NEW パーチメントクラフト	②	土	15:00	体験
とんぼ玉〈バーナーワーク〉	②④	日	10:15	
竹を編む	①	日	10:15	体験
NEW ソープ&フルーツカービング	①	日	13:30	体験

手 芸

パラグアイのニャンドゥティ（レース編み）

ニャンドゥティ講師 **岩谷 みえエレナ**

南米パラグアイの伝統的なレース編みです。カラフルでかわいいアクセサリーや小物を作りましょう。

❖第2・4水曜10:30〜12:30
3か月6回21,780円
維持費2,310円 7/10〜 体験

はじめようハワイアンキルト

ハワイアンキルターズクラブカオヒナニ主宰 **岡田 千恵子**

伝統的ハワイアンスタイルで小物やバッグなど、楽しく作りましょう。

❖第1・3・5金曜10:40〜12:40
3か月7回25,410円
維持費2,695円
7/5〜 体験

津軽こぎん刺し	④	月	10:10	体験
はじめてのタティングレース	②	月	10:15	体験
絽刺し（ろざし）	②	月	10:30	体験
おしゃれシニアのアクセサリー教室	②	月	10:30	体験
和裁 初級 A B	毎週	月	15:15 18:30	
飯田深雪のアートフラワー（普通科）	②④	火	10:15	
中山みどりの羊毛フェルトで愛犬・愛猫作り	③	火	10:15	
日本刺しゅうを学ぶ	①③	火	10:30	体験
NEW 基礎から学べるつまみ細工	①	火	10:30	
はじめてさんのつまみ細工	②	火	13:00	
ファッショナブル ソーイング（火）	①③⑤	火	15:15	
パッチワークキルト（水）	①③⑤	水	10:15	体験
マスコアートの花 入門・基礎	②④	水	10:15	体験
花の和刺しゅう（初級）	②④	水	10:15	体験
気軽に楽しむ手編み教室	②④	水	10:15	体験
パラグアイのニャンドゥティ（レース編み）	②④	水	10:30	体験
NEW 刺し子のきほん	④	水	10:30	
糸かけ曼荼羅（まんだら）を楽しむ（水）	②	水	13:00	体験
ポルトガル刺繍	④	水	13:00	体験
はじめての手作りニット	②④	水	17:30	体験
アトリエFilの立体刺繍	②	木	10:15	体験
やさしく始める戸塚刺しゅう	④	木	12:30	体験
久家道子のプチポアン刺繍	①	木	12:45	体験
オシャレな花の連続モチーフ編み（カスパリー編み）	①	木	13:00	体験
手織り・裂き織り	③	木	13:00	体験
古布で作るがま口とバッグ	④	木	13:00	体験
欧風・スペイン刺繍	④	木	13:00	
オートクチュールビーズ刺繍ジュエリー	④	木	13:00	体験
ハーダンガー刺しゅうとアジュール刺しゅう	②	木	14:00	
手まり入門	②④	木	15:00	体験
アイデア洋裁 A B	②④	金	10:30 13:00	
古布ハンドメイドバッグA	①	金	10:30	体験
水引で楽しむアクセサリー&雑貨	②	金	10:30	体験
楽しいボビンレース	③	金	10:30	体験
はじめようハワイアンキルト	①③⑤	金	10:40	体験
ハンドメイドバッグB	①	金	12:45	体験
ビーズ織りとビーズ刺しゅう	①③	金	13:00	体験
NEW ウォルドルフ人形	①	金	13:00	
革・布から作る花のアクセサリー	②	金	13:00	体験
和服地の簡単リメイク	②	金	13:00	体験
創作・アンティークドールと市松人形	②④	金	14:50	
ファッショナブル ソーイング（金）	①③⑤	金	15:15	
羊毛フェルトで作るほっこりこもの	②④	土	10:15	体験
四季折々 楽しい折り紙	②	土	10:15	体験
土曜ニット	①③	土	10:30	体験
ビーズで作る素敵ジュエリー	①	土	10:30	体験
江戸つまみ細工	②	土	10:30	体験
お仕立て簡単な刺繍小物作り	③	土	10:30	体験
クルーウェル刺繍	①	土	13:00	
韓国の針仕事 ポジャギ A B	④	土	13:00 15:30	体験
スウェーデン刺繍サロン	②④	土	13:30	体験
たのしい服作り	①③⑤	土	15:30	
ブラックワークと世界の刺繍	②	日	13:00	

料 理

簡単にできるスイーツ&デコレーション

Tiara sweets主宰 ケーキデザイナー **大西 好美**

講師の作ったスポンジやクッキーに生クリームやバタークリームのお花絞り、アイシングクッキーのデコレーションを手軽に楽しみます。初心者歓迎。

❖第4水曜14:00〜17:00
3か月3回12,540円
維持費1,320円 7/24〜

倉嶋紀和子の古典酒場部（第3日曜）

古典酒場編集長 **倉嶋 紀和子**

各テーマのお酒を嗜みながら、好く呑み、好く笑い、好く酔いながら、酒場を楽しみ尽くすためのコツを一緒に体感しましょう。

❖第3日曜14:30〜16:00
3か月3回11,385円
維持費1,155円 7/21〜 体験

香りと味を楽しむ台湾茶・世界茶の時間	④	火	13:00	体験
楽しい手打ちそば	④	水	10:15	満員
はんなり和スイーツ	①	水	10:30	満員
NEW 中国食文化のヒミツ	③	水	13:00	体験
簡単にできるスイーツ&デコレーション	④	水	14:00	
日々を彩る「あんこのお花」	②	水	14:30	
トワイライトに世界ワイン巡り	③	木	14:30	体験
ゆるっと薬膳料理	①	金	10:30	
英国紅茶サロン	①	金	13:00	体験
日本酒入門	②	土	18:30	体験
NEW ウイスキー入門	④	土	18:30	体験
愉しい珈琲の世界めぐり	③	日	13:30	体験
倉嶋紀和子の古典酒場部	② ③	日	14:30	満員 体験

キャリアアップ・実務

断捨離で心地よい住まいづくり

やましたひでこ公認断捨離®トレーナー **渡辺 美濃子**

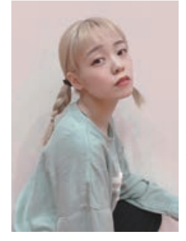
自分にとって本当に必要でお気に入りのモノだけを選び残して、住まいの空間をスッキリ整えましょう。

❖第1水曜10:30〜12:00 3か月3回11,550円
維持費1,155円 7/3〜 体験

福祉朗読講座	毎週	火	13:00	
基礎からしっかり学ぶ勝つための株式投資	②④	火	16:00	体験
断捨離で心地よい住まいづくり	①	水	10:30	体験
カウンセラー養成・水曜（昼） 基礎 研修	①③⑤	水	13:15	
カウンセラー養成・水曜（夜） 基礎 研修	①③⑤	水	18:15	
手話で話そう（初中級） 再チャレンジ！手話（初中級）	①②④	木	10:15 13:00	体験
NEW 賞状書士養成講座	①③⑤	金	13:00	体験
手話を学ぼう （中級） （初中級） （超入門）	①③⑤	土	10:30 13:00 15:00	体験
説明力・スピーチレッスン	②④	土	18:00	体験
NEW 認知症予防実践指導士講座	①	土	13:00	
カウンセラー養成・日曜 基礎 研修	毎週	日	10:15	
カウンセラー養成・日曜 専修 専門	①③⑤ ③	日	13:15	

ジュニア・親子

月曜夜のK-POPダンス



ダンサー ダンスインストラクター **希衣**

女性グループの曲をメインに踊りましょう。小学生対象。中学生以上の大人クラスもあります。

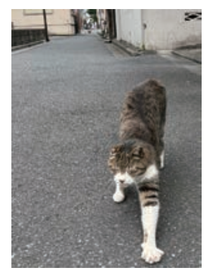
❖第1・3・5月曜17:50〜18:50
3か月6回21,780円
維持費2,112円 7/1〜 体験

こどものそろばん（小学2〜6年）	毎週	月	16:00	体験
グランドピアノで楽しいレッスン・こども個人（5歳〜中学生）	②④	月	16:00	体験
子ども空手教室 A B （5歳〜中学生）	毎週	月	16:15 17:30	体験
子どものためのシステマ （5歳〜中学生） （大人）	①③⑤	月	17:00	体験
楽しく踊ろう！キッズダンス（小学生） Let's start！Hip Hop（中高生）	毎週	月	17:20 18:30	体験
月曜夜のK-POPダンス （小学生）	①③⑤	月	17:50	体験
火曜総合発展コース 年長（2018年度生まれ）			15:30	
火曜ドムス 特進1年生コース 特進2年生コース 特進3年生コース 特進4年生コース 特進5年生コース	毎週	火	16:00 16:30	体験
NEW 楽しくはじめるキーボード個人（小学生〜中学生）	①③⑤	火	16:30	体験
NEW 子どものためのヴァイオリン個人（4歳〜中学生）	②④	火	16:30	体験
子ども空手教室（5歳〜中学生）	毎週	火	17:30	体験
カラフル絵画と工作教室（5歳〜小学生）	①	火	17:30	体験
ジャイアンツ ヴィーナスダンススクール リトル（小学生）	毎週	火	18:00	体験
水曜総合発展コース 年少（2020年度生まれ）	毎週	水	15:00	体験
初めてのジュニアダンス（小学生）	①③	水	16:30	体験
こどもの書道（年長〜中学生）	②④	水	16:30	体験
木曜総合発展コース 年中（2019年度生まれ）	毎週	木	15:00	体験
ジャイアンツ ヴィーナスダンススクール キッズ（3歳〜未就学児） リトル①（小学1〜3年） リトル②（小学4〜6年）	毎週	木	15:40 16:50 18:00	体験
NEW ウイッキーさんの子ども英会話（小学生）	①③⑤	木	16:30	体験
こどもの書道（年長〜中学生）	①③⑤	金	16:30	体験
リトミック発展 ①年少、年中 ②リトミック発展①を修了した年中、年長	②④	土	11:10 12:00	体験
ジュニアバレエ 幼児（3〜5歳年中組） 児童（5歳年長組〜小学1年） ジュニアB（小学2〜3年） ジュニアA（小学4〜6年） アドバンス（中学生）	毎週	土	14:35 15:35 16:35 17:35 19:00	体験
子どもハワイアンフラ（5歳〜小学生）	②④	土	16:45	体験
楽しく書こう！こども習字（小中学生）	②④	日	10:30 12:00	体験
小学生絵画教室（小学生）	②④	日	10:30 13:00 14:30	満員 体験
楽しくおどろう！親子バレエ（2〜5歳と親）	①②③	日	11:50	体験
楽しくおどろう！ジュニアバレエ（小学生）	毎週 ②④	日	12:45	体験
こどものプレバレエ入門（3歳〜） こどものバレエ入門 A（3歳〜小学2年） B（小学3〜中学生）	毎週	日	14:30 15:30	体験
杉並区子育て応援券対象講座				
幼児リトミック（2021年度、2022年度生まれ）	②④	土	10:20	体験
クリエイティブ音楽ムーブメントセラピー A（6か月〜1歳） B（2〜3歳）	②④	日	10:15 11:05	体験

「学力」は新聞で育てる!!
月ぎめ（税込み）550円 毎週木曜日発行
読売KODOMO新聞 よみうりこどもしんぶん
お申し込みは 最寄りのYC（読売センター）または、☎0120-4343-81へ

野 外

東京・ネコ路地さんぽ



おさんぽライター **森田 奈央**

昔ながらの風景や路地を探しながら、ゆっくり歩き、街の隠れた魅力を見つけませんか。気になるお店や施設にも立ち寄ります。

❖第2木曜10:30〜13:30
3か月2回7,260円
維持費440円 7/11〜 体験

地図読みと里道・里山ハイキング	③	火	9:00	
地形探検ウォーク	①	水	9:30	
大江戸グルメウォーキング アンコール	①② ③	水	10:00	満員
ご一緒に 江戸っ子あるき	④	水	10:00	
これがホントの上手な街さんぽ	④	水	10:00	
東京スリバチ地形探訪	①	水	10:30	
川辺と湧水わくわく散歩	③	水	10:30	体験
中央線・総武線ひと駅ウォーク	③	水	10:30	
古地図アプリで歩く江戸	②	水	13:30	
オシャレで個性豊かな洋館めぐり	③	水	13:30	
「江戸名所図会」歴史散歩	④	木	10:00	体験
四季の鎌倉 自然散策（木）	①	木	10:30	体験
木と花と自然を感じる旅	②	木	10:30	
東京・ネコ路地さんぽ	②	木	10:30	
ホッと癒やしの神社めぐり	④	木	10:30	体験
東京まちなか超低山さんぽ	④	木	10:30	満員
東京のお菓子を歩く	③	木	11:00	満員
美味しいお散歩ランチ 世界旅行編	④	木	11:00	満員
空から眺める街を歩く	②	木	13:00	
ご一緒に 江戸っ子あるき（金）	④	金	10:00	
多摩・武蔵野を歩く（土）	①	土	9:00	
訪ねて、見て、知る、文化遺産探訪	①	土	10:30	
東京の寺めぐり	③	土	10:30	
草花・樹木と語る旅	月1回	日	10:30	

講座の詳細は…
よみカル荻窪 検索
☎03-3392-8891